



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Iniciar a vida com mais saúde»

Informações acerca da alimentação,
atividade física e saúde para pais de bebés
e crianças de até 5 anos de idade



Ficha técnica

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

3. überarbeitete Auflage 2012

Text: Jacqueline Fürer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Abteilung Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Índice

Prefácio	3
O que precisam as crianças	4
A alimentação do seu filho	6
Dentes de leite saudáveis	10
Exercício físico para o seu filho	12
A caminho, com saúde	14
Aprender brincando	15
Aprender a dormir	16
Compreender e falar	18
Perigos no quotidiano	20
Estar doente	22
Pediatra	23
Exames de prevenção	25
Vacinas recomendadas	26
Aconselhamento e endereços	28



Caros Pais,

Decerto que já colocaram muitas questões acerca da saúde do vosso filho: «Será que bebe o suficiente?», «Por que não dorme?», «Desenvolve-se normalmente?», entre outras. Ser pai ou mãe também significa assumir a responsabilidade pela saúde de um filho, o que nem sempre é fácil. Apoiar os pais nesta tarefa importante é o objetivo de profissionais de diversas áreas, como pediatras ou consultores.

O Departamento de Saúde de Basileia-Cidade está empenhado no desenvolvimento saudável dos nossos filhos. A Divisão de Promoção da Saúde e Prevenção elaborou a presente brochura para os pais de lactentes e crianças de até 5 anos, chamando a atenção para alguns assuntos importantes sobre a saúde na infância e indicando o apoio disponível no Cantão de Basileia-Cidade.

É com agrado que recomendamos a leitura e consulta desta documentação e desejamos a todas as famílias e, em particular, às crianças da Basileia-Cidade muita saúde, logo desde o começo da sua vida.

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

O que precisam as crianças

O seu filho influencia bastante a organização do seu quotidiano. Ser pai ou mãe significa dar muita atenção à criança, remetendo por vezes as suas próprias necessidades para segundo plano. Não se preocupe: tudo se equilibrará a seu tempo.

Pequenos, mas com grandes necessidades

As crianças exigem toda a atenção na descoberta do mundo que as rodeia. Parta à descoberta com elas! O seu filho precisa da sua ajuda, do seu afeto e da segurança do seu apoio. Os bebés já dão muito que fazer: choram porque têm fome, não conseguem dormir, sentem-se desconfortáveis ou aborrecidos.

Mais confiança com o passar do tempo

No início talvez se sinta inseguro sobre a forma como deve lidar com o seu filho ou como melhor o apoiar. Confie nos seus instintos. Com o tempo, juntos encontrarão o caminho certo. Não deixa de ser necessário estabelecer limites para que a criança encontre o seu caminho.

Numa viagem de descoberta

Os bebés e crianças querem descobrir o mundo. São curiosos e procuram interagir com o ambiente que os rodeia. Precisam de reconhecer as pessoas e objetos – metem na boca tudo o que estiver ao alcance das suas mãozinhas. Apoie o seu filho na descoberta e deixe-o viver as suas próprias experiências.



Quotidiano variado

As crianças precisam de diversidade. Faça algo com o seu filho, dê um passeio, vá ao parque infantil de vez em quando ou visite outras crianças e respetivos pais. O seu filho também se pode entreter com pouco brinquedos – dê-lhe um animal de peluche ou cubos de madeira com os quais possa brincar. Se for um brinquedo multifacetado, a criança pode dar largas à imaginação.

Se tiver questões, procure ajuda

Sente-se inseguro sobre os cuidados com o seu filho ou tem questões acerca da amamentação, padrões de sono ou outras necessidades? Procura contactar outras famílias com crianças ou precisa de desabafar? O Serviço de Aconselhamento para Pais está ao seu dispor com os conselhos e apoio necessários (endereços e números de telefone na página 28). Se necessário, peça o contacto de pessoas que falam o seu idioma. Pode ainda colocar as suas questões ao pediatra do seu filho.

A alimentação do seu filho

Através da alimentação a criança recebe tudo o que necessita para um desenvolvimento saudável. Uma alimentação equilibrada e saudável com refeições regulares é, por isso, muito importante para a criança.

A alimentação nos primeiros meses de vida

O leite materno é o melhor alimento para o seu filho nos primeiros quatro a seis meses de vida. Contém todos os nutrientes necessários e reforça as defesas naturais. Ajuda a prevenir alergias.

Se alimentar o seu bebé com o biberão, peça informações junto da consultora para mães ou do pediatra acerca do produto mais adequado. Deve fazer uma pausa entre as refeições. Não deixe o biberão sempre com a criança.

Maior necessidade de energia e líquidos devido à amamentação

Uma mãe em período de amamentação necessita diariamente de mais 200 a 300 kcal de energia. Coma regularmente hidratos de carbono para manter níveis de glicemia estáveis: pão, massas alimentícias (integrais) ou fruta. Beba pelo menos dois litros por dia: água, sumos diluídos ou chá de frutos. Certos nutrientes passam para o leite materno, pelo que não deve beber mais do que três chávenas de café ou chá preto por dia. Deve evitar o álcool.

Constituição da alimentação no primeiro ano de vida

Passados quatro a seis meses comece a introduzir lentamente a papa na alimentação do seu filho. Comece com um determinado tipo de papa para que a criança se possa habituar. A criança deve ainda tomar o leite materno ou biberão, bem como água ou chá sem açúcar. Pode dar-lhe gradualmente outros tipos de papa, aumentar a quantidade e reduzir as tomas de leite materno e biberão. Tenha atenção para ver se o seu filho tolera bem estes alimentos.



Cuidados a ter no primeiro ano de vida

No primeiro ano evite utilizar sal, outros temperos e açúcar. O seu filho deve ingerir quantidades maiores de leite de vaca não diluído somente no segundo ano de vida. Porém, pode comer duas ou três colheres de iogurte natural ou uma papa misturada com leite a partir do nono a décimo-segundo mês. O seu filho só deve comer legumes crus e fruta sob a sua supervisão. Os frutos secos não devem fazer parte da alimentação no primeiro ano, pois pode engasgar-se. Evite também o mel; pode prejudicar a saúde do seu filho.

Aconselhe-se

Se tem questões acerca da alimentação, aconselhe-se junto da consultora de amamentação, da parteira, da consultora para mães ou do pediatra do seu filho. Mais informações sobre este assunto a partir da página 28.



Recomendações a partir do *segundo* ano de vida

Depois do décimo a décimo-segundo mês de vida pode dar ao seu filho o mesmo que dá a outras crianças mais velhas ou aos adultos. Por vezes são precisas várias tentativas até que a criança aceite novos alimentos.

Muita fruta e legumes

O seu filho deve comer fruta e legumes, se possível a todas as refeições. O ideal são cinco porções por dia. Uma porção corresponde mais ou menos a uma mão cheia. No início parta ou reduza a puré a fruta e legumes. A fruta, legumes crus ou pão integral são adequados para tirar a fome nos intervalos.

Não esqueça os produtos lácteos

Os produtos lácteos devem ser consumidos uma a duas vezes por dia. Trata-se do leite, iogurte, quark, queijo de pasta dura ou leiteinho. Muitos dos componentes dos produtos lácteos contribuem para a formação dos ossos e ajudam o seu filho a crescer.

Saciantes: pão, batatas, arroz e massas alimentícias

O pão, arroz, massas alimentícias e batatas formam a base de uma alimentação saudável. Prefira produtos integrais: este contêm mais nutrientes e saciam durante mais tempo que os produtos com farinha branca. Todas as refeições devem incluir hidratos de carbono.



Bebidas

Para beber dê ao seu filho água ou chá de frutas ou ervas sem açúcar. Às refeições também lhe pode dar sumos de fruta ou legumes, diluídos e sem açúcar. Para prevenir as cáries e excesso de peso evite bebidas açucaradas como ice tea ou Coca-Cola. Mesmo os chamados chás para crianças contêm muitas vezes açúcar.

Pouca gordura e açúcar

Use gordura de forma regrada. Prefira óleos mais saudáveis, como o óleo de colza, de girassol ou azeite. Deve estufar os alimentos e utilizar pouco óleo. Evite os fritos. Os pratos prontos a consumir também costumam conter muita gordura.

Se pretende dar guloseimas ao seu filho, faça-o somente no final das refeições principais. No final, deve lavar sempre os dentes. Desta forma evita as cáries e excesso de peso.

Comer à mesa, em família

Assim que o seu filho se conseguir sentar, deve comer à mesa com a restante família. O seu filho é membro da família e pode assim aprender que as refeições em família são importantes e que devemos reservar tempo para as tomar. Para que o seu filho receba toda a energia de que necessita é importante tomar refeições regulares. Recomendamos três refeições principais e duas pequenas refeições intermédias.

Dentes de leite saudáveis

Uns dentes de leite cuidados e sem cáries são importantes para que a criança possa mastigar bem os alimentos e não tenha dores de dentes. As cáries, ou seja, os buracos nos dentes, surgem se os dentes não forem escovados depois de saborear bebidas ou alimentos açucarados.

Cuidar bem dos primeiros dentes

Assim que surgirem os primeiros dentes, a criança deve escová-los pelo menos duas vezes por dia. Utilize uma escova para crianças com cerdas suaves, uma escova para aprender a escovar os dentes ou um anel de dentição com uma parte de escova e uma pasta dentífrica para crianças com um pouco de flúor. Os dentes devem ser escovados depois de comer e de saborear guloseimas.

Não ponha na boca a colher do seu filho, a sua chupeta ou biberão. Caso contrário, poderá transmitir-lhe as suas próprias bactérias, causadoras de cáries.

A prática faz o mestre

Deixe-o escovar os dentes sozinho. Quando se trata de crianças muito pequenas, deverá terminar a escovagem e verificar se os dentes ficaram realmente limpos. Com as crianças mais velhas, até cerca dos oito anos de idade, também é recomendável terminar a escovagem dos dentes com a sua ajuda, pelo menos à noite. Os danos nos dentes de leite podem afetar a saúde da segunda dentição.

Escovar os dentes – evitar despesas e dores

Os dentes de leite danificados provocam dor e requerem o devido tratamento pelo dentista. O seguro de saúde não cobre estes custos. No Cantão de Basileia-Cidade os pais de crianças pequenas recebem do pediatra um vale na consulta dos dois anos para controlo dentário anual gratuito até à entrada no jardim-escola. Mais informações sobre este assunto na página 29.



Exercício físico para o seu filho

O exercício físico é muito importante para o desenvolvimento do seu filho. Através do exercício físico ele aprende a conhecer-se a si e aos outros e pode integrar-se melhor no meio que o rodeia. Deve dar sempre bastante liberdade de movimento às crianças de qualquer idade.

Progressos individuais

Nos primeiros anos de vida o seu filho descobre e aprende muito. Cada criança desenvolve-se a um ritmo próprio. As fases do desenvolvimento (como o controlo da cabeça, rolar, sentar, andar, etc.) sucedem-se automaticamente e numa determinada sequência.

Diferentes posições para dormir

Pode deitar o seu bebé no chão, sobre um pequeno colchão aconchegante. Deite-o em diferentes posições ao longo do dia: de lado, de barriga para baixo ou de costas. Alguns meses mais tarde, quando tiver maior mobilidade, precisará de ser mais acompanhado e de outras alternativas para se mover.

Segurar com as mãos

A partir do sexto mês a criança melhora a capacidade de usar as mãos. Já consegue passar um brinquedo de uma mão para a outra ou deixar cair objetos no chão. O exercício físico também melhora a capacidade de tomar consciência dos objetos e de os ordenar. Dê-lhe a conhecer brinquedos ou objetos do quotidiano feitos de diferentes materiais.

As crianças são ativas

As crianças têm uma predisposição natural para se moverem, mexem-se muito e gostam de o fazer. As crianças mais pequenas devem mover-se intensamente uma a duas horas por dia: andar de um lado para o outro, correr, trepar. Durante o dia tem muitas oportunidades de apoiar o seu filho neste impulso natural: idas ao parque infantil, passeios e viagens de



descoberta ao ar livre. As crianças nunca se fartam de movimento; bastam pequenas pausas para recuperam bem.

Orientação no grupo

Se o seu filho brinca com outras crianças, aprende a conhecer-se melhor e a conhecer também os outros. Aprende a avaliar as suas capacidades e a comparar-se com os outros. As crianças motivam-se reciprocamente, imitam coisas e descobrem juntas coisas novas. Elas brincam, satisfazem a sua curiosidade e partilham a diversão e alegria.

Exercício físico com os pais

Existem aulas de natação para bebés ou crianças pequenas. A ginástica com a participação dos pais também é uma atividade interessante para pais e crianças. Mais informações sobre este assunto na página 33.

Para um desenvolvimento saudável

Dê ao seu filho liberdade de movimento suficiente para se desenvolver. Se tiver questões ou estiver inseguro relativamente ao desenvolvimento do seu filho, procure o aconselhamento para mães e pais ou o pediatra do seu filho.

A caminho, com saúde

As atividades ao ar livre fazem bem à saúde. Não é só a criança quem beneficia delas, também os pais recuperam energias. Descubra o mundo que o rodeia com o seu filho. Na natureza existe muita coisa que pode usar para estimular o seu filho. Pode sempre variar dando um passeio também com outros pais.

Atividades ao ar livre

As crianças mais pequenas também podem divertir-se ao ar livre sem grande esforço. Dê ao seu filho uma bola ou um balão para brincar; basta isto para que dê largas à imaginação. O seu filho também pode desanuviar no parque infantil, jardim público, floresta ou no jardim de sua casa. No inverno as crianças podem andar de trenó ou brincar na neve; no verão preferem passeios de bicicleta, patinete ou triciclo.

Bem protegidos faça chuva ou faça sol

A atividade física ao ar livre é possível com bom ou mau tempo. Os sapatos, calças e casaco forrados e impermeáveis protegem do frio e da chuva. O conjunto deve incluir gorro e luvas. O seu filho não deve usar roupa demasiado quente quando brinca na rua. A proteção solar é particularmente importante para a pele sensível das crianças. Os bebés devem manter-se à sombra. Utilize cremes solares especiais para crianças. Uma boa proteção solar inclui um chapéu, óculos de sol e roupa que cubra a maior quantidade possível de pele.



Aprender brincando

O seu filho também aprende brincando. Desperta todos os sentidos para conhecer o mundo: os ouvidos, o nariz, a boca, as mãos e os pés. Ele quer descobrir o som, cheiro, sabor ou toque das coisas.

Coisas para brincar

As crianças divertem-se bem com poucos brinquedos. Pode ser um boneco, um pano ou um objeto do quotidiano, como uma colher de pau ou a tampa de uma frigideira. O importante é que os brinquedos não sejam pontiagudos, quebráveis nem demasiado pequenos, pois os mais pequenos metem tudo na boca na descoberta do mundo. Assim, podem magoar-se ou engolir o objeto.

Tarefas para brincar

As crianças gostam de desarrumar e arrumar coisas ou de as esconder para depois as procurarem. As gavetas e caixas onde guarda frigideiras, taças, utensílios para cozinha ou têxteis são ótimas neste tipo de brincadeira.

Outras crianças, novas experiências

Brincar com outras crianças é já uma experiência para os mais pequenos. O seu filho pode interagir com outra criança e tirar daí lições para a vida. É importante que o seu filho tenha contacto com crianças da mesma idade, tanto podem ser irmãos, filhos de amigos seus ou crianças que conhece na creche.



Aprender a dormir

O seu filho deve começar por fazer a distinção entre dia e noite. Irá demorar algum tempo a aprender a dormir a noite toda sem ter de acordar e de mamar.

Acordar durante a noite

Nos primeiros meses de vida é normal que acorde várias vezes durante a noite – porém, não tardará a adormecer sozinho. Procure rapidamente os conselhos de um especialista se o seu filho acorda com frequência e não volta a adormecer. Pode obter a ajuda necessária junto da consultora de mães ou do pediatra.

Um quotidiano sem alterações

Uma rotina diária claramente estruturada ajuda o seu filho a adormecer à noite. Isto é importante para criar um ritmo constante durante o dia e também durante a noite. Tenha o cuidado de não o deixar dormir demasiado durante o dia para evitar que acorde à noite. A partir do terceiro mês de vida tente estabelecer horários regulares para amamentar e dormir. Termine o dia com um ritual para adormecer, por exemplo, com uma canção de embalar.

Assim ele dorme melhor

Tenha o cuidado de manter o quarto da criança a uma temperatura entre 18 e 20°C. Os bebés devem deitar-se de costas. Com o passar do tempo o seu filho irá mudar espontaneamente de posição. Não lhe dê uma almofada, pois pode sufocar. A quantidade de horas de sono necessária varia bastante de criança para criança.



Compreender e falar

A partir do terceiro ou quarto mês de vida o seu filho já consegue expressar o seu bem-estar ou a sua indisposição. É então que começa a balbuciar e a experimentar diferentes tons. A partir do nono mês o seu filho já consegue produzir uma sequência de sons mais longa e utiliza com frequência a letra «a». Com o tempo as diferentes sílabas que emite ganham significado: começa a dizer as primeiras palavras.

Entender a língua

A criança entende a língua muito antes de começar a falar. É por volta do quinto mês que começa a distinguir um discurso carinhoso de outro mais severo. A partir do sétimo mês já compreende frases simples ou consegue reagir a questões. Por volta do décimo mês o seu filho também compreende a palavra «não».

Utilizar a linguagem do bebé

Muitos pais utilizam a chamada linguagem da criança ou do bebé. Dirigem-se aos filhos com termos simples, na maioria em tons mais agudos. Esta linguagem do bebé não prejudica o seu filho; promove a comunicação entre pais e filhos. Porém, há que passar para uma linguagem normal à medida que a criança for crescendo.

Aprender a língua materna

Fale com o seu filho na língua que melhor domina. Conte-lhe o que está a fazer. Escute-o, conte-lhe histórias e elogie-o quando tenta expressar-se. Quanto melhor falar a primeira língua, tanto mais fácil será a aprendizagem de outras línguas.

Crescer com duas línguas

Se os pais falam línguas diferentes, é importante que cada um se dirija ao filho na língua que melhor domina. O seu filho pode errar e misturar as



línguas. É algo normal que desaparecerá com o tempo. O seu filho poderá precisar de mais tempo até se conseguir expressar nas duas línguas.

Ajuda para toda a família na aprendizagem do alemão

Se o seu filho fala outra língua, então deve aprender alemão. A forma mais simples de o fazer é através do contacto com outras crianças ou na creche. As mães e pais podem frequentar cursos de alemão e deixar os filhos à guarda de alguém durante o curso. Mais informações sobre estes assunto na página 33.

Livros e documentos

Quer contar ou ler histórias ao seu filho? Mediante o pagamento de uma pequena taxa, é possível alugar livros numa biblioteca pública e colocar à disposição do seu filho novos livros de histórias ou imagens. Mais informações sobre estes assunto na página 33.

Perigos no cotidiano

As crianças são muito curiosas e querem descobrir o mundo. Colocam tudo na boca para melhor conhecerem e não conseguem muitas vezes avaliar os perigos.

Cuidado, perigo de cair

Nunca deixe o bebê sozinho se estiver na mesa para trocar fraldas ou no sofá. Pode cair e magoar-se. Mesmo que ainda não saiba andar, as escadas constituem um perigo para a criança pois pode cair. Em atividades como andar de bicicleta o seu filho deve usar sempre um capacete para proteger a cabeça.

Não deixe as janelas abertas

Se quiser arejar a casa ou abrir a janela enquanto cozinha, certifique-se de que o seu filho não consegue trepar para cima de um banco junto da janela ou alcançar o parapeito. O ideal é bloquear as janelas com proteções próprias para crianças.

Proteção contra choques elétricos, queimaduras e afogamento

As tomadas devem estar equipadas com um dispositivo que proteja o seu filho de um eventual choque elétrico. Certifique-se de que o seu filho não consegue alcançar as panelas que tem no fogão: a água ou óleo a ferver podem provocar queimaduras graves no seu filho; o próprio vapor quente pode provocar queimaduras. Os tanques de jardim ou recipientes com água devem ser protegidos para evitar que o seu filho caia para dentro deles e se afogue.

Atenção: perigo de intoxicação

Os medicamentos devem ser guardados fora do alcance das crianças. Certifique-se de que o seu filho não tem acesso a produtos de limpeza ou detergentes e químicos, pois pode levá-los à boca e intoxicar-se. Quando comprar plantas de interior ou de jardim pergunte na loja se são tóxicas. Em caso de intoxicação, ligue para o número de emergência médica 145.



Trânsito

As crianças não conseguem identificar situações complicadas ou de perigo, como o atravessar da estrada. Simule diversas situações com o seu filho, ensine-o a atravessar a rua ou a andar no passeio para que se habitue ao comportamento correto.

Proteger do fumo passivo

Não fume nem permita que fumem dentro de casa pelo seu filho. Se ele tiver de estar em espaços de fumo aumenta o risco de sofrer de doenças das vias respiratórias. O fumo dos cigarros também pode provocar infeções nos ouvidos e olhos. Os cigarros e cinzeiros deve estar fora do alcance das crianças, caso contrário podem intoxicar-se com os resíduos.

Limitar o consumo de televisão

Para as crianças mais pequenas a televisão é algo desnecessário, mas fascinante. Uma vez que não conseguem processar o que vêem, não devem ver televisão durante os primeiros dois anos de vida. Entre os três e seis anos podem ver televisão no máximo durante 30 minutos diários. Em qualquer caso, a televisão não deve estar no quarto das crianças.

Estar doente

A partir do quarto mês de vida a proteção facultada pelos anticorpos que a criança recebeu da mãe ainda no útero e, mais tarde, através do leite materno diminui gradualmente. Ficar doente é algo que faz parte do crescimento da criança e que forma e treina o seu sistema imunitário.

Constipação, febre e infeções do trato gastrointestinal

As doenças mais comuns nas crianças são as constipações e as infeções do trato gastrointestinal. A criança tem febre se a temperatura do corpo for superior a 38,0°C. Fala-se em temperatura aumentada entre 37,5 e 38,0°C e de temperatura normal até 37,5°C.

Medicamentos e cuidados médicos

Procure ajuda junto do pediatra se o seu filho adoecer. A regra é: quanto mais jovem for a criança, tanto mais cedo deverá procurar ajuda médica em caso de doença. Dê ao seu filho somente medicamentos receitados por um profissional.

Dedicação e cuidados

As crianças doentes ficam muitas vezes sem vontade para nada e sem fome. É uma situação normal. Certifique-se de que o seu filho bebe o suficiente. Dedique-se a ele, pois as crianças reagem ao mal-estar de forma geralmente emocional e precisam de proximidade e aconchego para recuperarem a saúde.



Pediatra

Da mesma forma que consulta o médico de família quando tem questões sobre a sua saúde, deve escolher um pediatra para contacto e acompanhamento nas questões relacionadas com a saúde do seu filho e no tratamento de doenças.

Acompanhamento da saúde e do desenvolvimento

O pediatra avalia o desenvolvimento físico, psíquico e mental do seu filho, efetua os exames de prevenção e vacina-o. Pode ainda consultar o pediatra sobre a saúde ou o desenvolvimento do seu filho, o que permite uma intervenção rápida e correta se o seu filho estiver doente ou se o respetivo desenvolvimento não evoluir como deveria ser. Pode ainda consultar o pediatra acerca da alimentação ou do sono do seu filho, por exemplo.



O pediatra como ponto de partida

Se o seu filho tiver problemas de saúde dirija-se primeiro ao pediatra. Pode telefonar para o consultório e marcar uma consulta ou solicitar aconselhamento médico por telefone em caso de urgência. À noite, durante o fim de semana ou nos feriados também pode obter aconselhamento através do número do consultório médico para saber quem o pode ajudar.

Despesas de saúde

Ainda durante a gravidez deve inscrever o seu filho num seguro de saúde. Na Suíça é obrigatório possuir um seguro de saúde. Através do seguro de saúde obrigatório (KVG) o seu filho fica bem protegido em caso de doença e acidente. As despesas de vacinação e os exames de prevenção estão igualmente cobertos pelo seguro de saúde. Os pais terão de contribuir com 10% das despesas.

Medicamentos

Se o seu filho necessitar de medicamentos especiais, estes serão receitados pelo pediatra. Com a receita pode comprar os medicamentos numa farmácia. O seguro de saúde cobre parte destes custos.

Emergência e números de contacto

Em caso de emergência médica por doença ou acidente do seu filho deve contactar o respetivo pediatra, o serviço de emergência pediátrica, através do número 061 261 15 15, ou o serviço de emergência médica, através do número 144.

Em caso de emergência por intoxicação: Tox-Zentrum, telefone 145.

Exames de prevenção

Todas as idades são marcadas por importantes fases de desenvolvimento. Por este motivo, é decisivo detetar o mais cedo possível eventuais problemas de desenvolvimento para um tratamento médico atempado. Recomenda-se a realização de exames de prevenção regulares.

Acompanhamento do desenvolvimento do seu filho

No primeiro ano de vida o seu filho passa por muitas fases de desenvolvimento que devem ser objeto do devido acompanhamento médico. Assim terá a certeza de que está tudo bem. Os exames posteriores, a partir do segundo ano, podem ser efetuados a intervalos mais longos. O pediatra avalia o desenvolvimento físico do seu filho, a motricidade, mas também a audição, a visão e a fala. Os exames de prevenção são uma boa oportunidade para colocar questões ao médico acerca de diversos assuntos, como a alimentação, vacinação, sono, comportamento ou educação.

Segue-se um resumo cronológico dos vários exames:



Vacinas recomendadas

As vacinas podem proteger eficazmente o seu filho de doenças graves e respectivas consequências. O pediatra pode dar-lhe mais informações acerca delas e responder às suas questões.

De acordo com o Plano de Vacinação suíço, recomendam-se as seguintes vacinas para o seu bebé ou criança:

Idade	Vacina	Observações
2/4/6 meses	• Difteria, tétano, tosse convulsa • Poliomielite, <i>haemophilus influenzae</i> tipo b • Pneumococos (somente com 2/4 meses)	Vacina em três doses a intervalos de 2 meses
12 meses	• Sarampo, papeira, rubéola	
12–15 meses	• Pneumococos, meningococos C	
15–24 meses	• Difteria, tétano, tosse convulsa • Poliomielite, <i>haemophilus influenzae</i> tipo b • Sarampo, papeira, rubéola	Renovação da dose 2ª dose
4–7 anos	• Difteria, tétano, tosse convulsa • Poliomielit • Sarampo, papeira, rubéola	Renovação da dose Vacina de recuperação para pessoas não vacinadas

Informações sobre as diferentes doenças

Difteria: esta doença das vias respiratórias pode colocar a vida em risco e provocar asfixia.

Tétano: as bactérias do tétano penetram no corpo através de uma ferida e atacam os nervos. Além de provocarem dores musculares muito intensas, podem causar a morte. As bactérias do tétano estão presentes em todo o lado.



Tosse convulsa: a tosse convulsa é uma doença das vias respiratórias muito contagiosa que pode provocar a morte dos bebés devido a paragem respiratória.

Meningite pelo haemophilus influenzae tipo b: esta doença pode deixar sequelas permanentes graves e até provocar a morte.

Poliomielite: esta doença pode provocar uma incapacidade permanente devido a paralisia ou até a morte.

Sarampo: as possíveis complicações, como uma encefalite, podem provocar uma incapacidade permanente ou até a morte.

Papeira: esta doença pode provocar uma meningite ou problemas auditivos permanentes.

Rubéola: esta doença é muito perigosa para grávidas não vacinadas nos primeiros quatro meses de gestação, pois pode provocar malformações graves no bebé.

Pneumococos: esta doença pode ter como consequência lesões permanentes graves ou até a morte devido a uma meningite ou a septicemia.

Meningococos C: esta doença pode ter como consequência lesões permanentes graves ou até a morte devido a encefalite.

Aconselhamento e endereços

Aconselhamento para mães e pais

Além do acompanhamento de um pediatra, o Aconselhamento para Mães e Pais (Mütter- und Väterberatung) é o apoio mais importante para famílias com bebês e crianças desde o nascimento até à entrada no jardim-escola. Apoiam os pais nas suas tarefas e promovem o contacto com outras famílias. As consultoras das mães são especialistas em áreas como a amamentação, alimentação, puericultura, desenvolvimento infantil e sono, controlo de peso e altura, educação e questões médicas. O serviço está disponível para todas as famílias, é gratuito na Basileia e inclui:

- Aconselhamento em Centros de Aconselhamento com e sem marcação prévia
- Aconselhamento telefónico
- Aconselhamento para pais ao domicílio

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel, 3. Stock links

Telefon 061 690 26 90, Fax 061 690 26 91

info@muetterberatung-basel.ch, www.muetterberatung-basel.ch

Aconselhamento telefónico: 2ª–3ª feira, 5ª–6ª feira (8h00–12h00) e 4ª feira (14h00–17h00)

O Centro de Aconselhamento na Freie Strasse está aberto todos os dias. Para informações acerca dos centros de aconselhamento da sua área de residência, consulte: www.muetterberatung-basel.ch

Aconselhamento sobre amamentação do Hospital Universitário de Basileia

Uma consultora diploma, especialista em alimentação e amamentação, estará ao seu dispor se tiver quaisquer questões ou problemas durante o internamento no hospital ou depois de ter alta.

Consultas com hora marcada pelo telefone: 061 265 90 94

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel

Telefon Zentrale 061 265 25 25

Pediatras

Para obter os endereços dos pediatras, consulte a lista telefónica de Basileia-Cidade em «Ärzte» e «Kinder- und Jugendmedizin» ou o website www.kindermedizin-regiobasel.ch.

Serviço de emergência pediátrica: telefone 061 261 15 15

Hospital Universitário Infantil de Basileia e Basileia-Campo (UKBB)

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Telefon 061 704 12 12
www.ukbb.ch
www.bewegter-lebensstart.ch

Controlo dentário para crianças

O controlo anual gratuito para crianças na Basileia-Cidade pode ser efetuado no consultório de qualquer dentista da SSO (Sociedade Suíça de Odontologia) ou nas clínicas dentárias de aprendizagem de Basileia e Riehen.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89
zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46
zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft (SSO) Sektion Basel

Birsigstrasse 2, 4054 Basel
Telefon 061 312 02 81, diariamente das 8 às 10 horas
sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

Centro de Apoio Precoce

O Centro de Apoio Precoce dirige-se a todas as famílias com bebés e crianças até à idade de entrada no jardim-escola, cujo desenvolvimento é motivo de preocupação e que residem no cantão de Basileia-Cidade.

Os serviços prestados incluem:

- Aconselhamento para pais e encarregados de educação sobre assuntos como o desenvolvimento da criança, língua e discurso da criança, crianças portadoras de deficiência, educação, apoio e alívio da carga familiar
- Esclarecimentos sobre desenvolvimento psicológico
- Esclarecimentos sobre logopedia
- Educação precoce especial
- Terapia da fala
- Colaboração com, e aconselhamento por, especialistas em primeira infância (ex: creches, ocupação de tempos livres, etc...)

Os pais e encarregados de educação que falam outras línguas têm à disposição intérpretes nos respetivos idiomas. No Centro de Apoio Precoce trabalham profissionais das áreas da pedagogia especial, logopedia, psicologia e assistência social. Regra geral, os serviços são gratuitos.

Zentrum für Frühförderung, Jugend- und Familienangebote

Elisabethenstrasse 51, Postfach, 4010 Basel

Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96

zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

2ª a 6ª feira: 8h00–11h30

2ª–4ª, 6ª feira: 13h30–17h00

Cuidados com as crianças fora da família

Se trabalha ou é estudante pode deixar o seu filho aos cuidados de uma creche ou de uma família de acolhimento durante o dia. Informe-se atempadamente sobre as possibilidades de deixar o seu filho aos cuidados de terceiros. Pode solicitar informações junto do centro de mediação para creches (*Vermittlungsstelle für Tagesheime*) ou da agência para famílias de acolhimento (*Geschäftsstelle Tagesfamilien*). Estes serviços têm custos que dependem do rendimento familiar.

Mediação de espaços e contactos:

Vermittlungsstelle für Tagesheime in Basel

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 267 46 14

vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch, www.tagesbetreuung.bs.ch

Kontaktstelle Tagesbetreuung Riehen

Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 56

tagesbetreuung@riehen.ch, www.riehen.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Freie Strasse 35, Postfach, 4001 Basel

Telefon 061 260 20 60

info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

Links de cuidados complementares para crianças:

- Plataforma de informação sobre cuidados para crianças:
www.kissnordwestschweiz.ch
- O portal das creches suíças:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Liliput Kinderbetreuung – cuidados para crianças na Suíça:
<http://kinderbetreuung.liliput.ch>
- Associação das famílias de acolhimento do noroeste suíço:
www.vtn.ch
- IG Spielgruppen Schweiz
www.spielgruppe.ch

Ginástica para mãe-pai-criança

A prática de exercício conjunta reforça os laços familiares, vai ao encontro da necessidade de movimento da criança e faz bem à saúde de pais e filhos. As diferentes associações locais, membros da Associação de Ginástica da Basileia-Cidade, organizam aulas de ginástica para mãe-pai-criança. Os catorze pontos de encontro dos bairros (*Quartiertreffpunkte*) da Basileia oferecem diferentes atividades para pais e filhos.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

Encontro dos bairros da Basileia

www.quartiertreffpunktebasel.ch

Encontrar o curso de alemão adequado

O Serviço de Aconselhamento de Estrangeiros do GGG (GGG Ausländerberatung) dá-lhe apoio gratuito, em 15 línguas, na procura de um curso de alemão.

GGG Ausländerberatung

Eulerstrasse 26, 4051 Basel
Telefon 061 206 92 22
info@ggg-ab.ch, www.ggg-ab.ch

Horário de abertura: 2ª a 6ª feira: 9h00–11h00 e 14h00–18h00

Lista de cursos de alemão na região de Basileia: www.integration-bsbl.ch

Alugar livros, música e DVDs

GGG Stadtbibliotheken Basel

A Biblioteca Municipal GGG de Basileia é constituída por um edifício-sede e seis filiais nos diferentes bairros da cidade. Se vive na cidade de Basileia-Cidade, a anuidade é gratuita para crianças.

GGG Stadtbibliothek Zentrum

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
info@stadtbibliothekbasel.ch, www.stadtbibliothekbasel.ch

Horário de abertura: 2ª feira: 14h00–18h30; 3ª–4ª, 6ª feira: 10h00–18h30;
5ª feira: 10h00–20h00; sábado: 10h00–17h00

Gemeindebibliothek Riehen

A Biblioteca Municipal de Riehen é uma biblioteca pública com uma sede no centro da cidade e outra no Rauracherzentrum.

Bibliothek Dorf

Baselstrasse 12, 4125 Riehen

Telefon 061 646 82 39

gemeindebibliothek@riehen.ch, www.gemeindebibliothekriehen.ch

Horário de abertura: 2ª, 4ª, 6ª feira: 14h30–18h30; 3ª feira: 14h30–21h00; 5ª feira: 9h00–11h00 e 14h30–18h30; sábado: 10h00–12h30

JUKIBU

A JUKIBU – Interkulturelle Bibliothek für Kinder und Jugendliche (biblioteca intercultural para crianças e jovens) empresta livros, CDs e DVDs em mais de 50 línguas. Organizam ainda sessões de leitura, eventos temáticos ou visitas guiadas para escolas. Tem uma anuidade de 5 francos suíços. Fazem desconto a portadores do passe familiar (*Familienpass*).

JUKIBU

Elsässerstrasse 7, 4056 Basel

Telefon 061 322 63 19

info@jukibu.ch, www.jukibu.ch

Horário de abertura: 3ª-6ª feira: 15h00–18h00; sábado: 10h00–12h00



Endereços

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch